

ISBN: 978-602-37125-4-2

PROCEEDING

GUIDANCE AND COUNSELING

INTERNATIONAL SEMINAR AND WORKSHOP

"The Actualization of Counseling
in Preparing the Next Generation Character
for Building a Happy Family Drug-Free"

Editor

Prof. Dr. Furman, M.S., Kons.

Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.



Padang, March 6th to 7th, 2014

Efektivitas Konseling Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Khairul Bariyyah M.Pd
khairulbariyyah@konselingkita.com
Eva Kartika Wulan Sari S.Pd.Kons
evakartikawulansari@gmail.com
Universitas Kanjuruhan Malang

ABSTRACT

Academic procrastination is a tendency to procrastinate in accomplishing works/assignments. An academic procrastinator tends to do other useless activities so that the work which he/she must accomplish becomes hampered and delayed. An appropriate assistance from a counselor is given to the student-procrastinator by applying reality counseling model. Reality counseling is a design of a counseling service which is realistic thought-oriented or based on the client's real condition. This study used *Single Subject Research* (SSR) with A-B-A design. The subject is students of guidance and counseling showing the symptoms of academic procrastination behavior. The instrument used is self-reflection sheet, and observation sheet. The data are analyzed by using visual graphic technique, and conversation analysis to analyze self-speech changes during intervention process. The result of the study showed (1) reality counseling is effective to decrease academic procrastination behavior of the students of guidance and counseling individually (2) the result of the conversation showed that the counselee's statement/expression which at first indicates high academic procrastination turns to low academic procrastination.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Konseling Realita, Mahasiswa BK

© 2014 Published by Panitia Seminar Internasional Bimbingan dan Konseling SIBK 2014 XVIII

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu pendidikan formal yang didirikan oleh pemerintah dalam rangka membentuk mahasiswa yang menguasai ilmu dan memiliki wawasan ilmiah yang luas, sehingga mampu bertindak ilmiah dalam menghadapi berbagai persoalan untuk dapat diabdikan kepada masyarakat.

Keberhasilan mahasiswa dalam dunia pendidikan ditunjukkan dengan prestasi akademik mahasiswa seperti lama menempuh masa studi, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) serta keberhasilan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dengan hasil yang memuaskan. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa menunjukkan prestasi akademik yang tinggi. Beberapa mahasiswa kurang mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, membaca dan mereview materi sebagai bahan presentasi, mempersiapkan ujian, melakukan praktikum, dan tugas lain yang dapat meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan adalah kecenderungan perilaku mahasiswa untuk menunda dan tidak segera memulai mengerjakan serta menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Perilaku mahasiswa yang menunda dan tidak segera mengerjakan sesuatu tepat pada waktunya di bidang akademik disebut prokrastinasi akademik.

Secara etimology, kata *procrastination* berasal dari bahasa Latin, yakni dari kata kerja "procrastinare", kombinasi dari kata "Pro" yang bermatra 'menuju gerak' dengan kata "crastinus" yang berarti 'milik hari esok'. Perilaku prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh mahasiswa (Fibrianti, 2009; Holmes; 2000). Mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik cenderung menunda dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas yang harus dikerjakan menjadi terhambat dan tidak selesai tepat waktu.

Perilaku prokrastinasi akademik ini juga dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan konseling. Data hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan 80 % mahasiswa memilih mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen ketika mendekati deadline, 10 % mahasiswa menyiapkan tugas sebelum deadline mendekati dan 10% mahasiswa memilih untuk tidak mengerjakan tugas jika tidak memiliki waktu luang karena banyaknya kegiatan yang diikuti.

Mahasiswa Bimbingan dan konseling merupakan calon konselor yang memiliki tuntutan tinggi dalam meningkatkan *softskill* dan *hardskill* dirinya. Selain tugas yang bersifat akademis mereka juga dituntut memiliki kompetensi dan kepribadian yang mendukung dalam memberikan pelayanan kepada siswanya. Sebagai calon konselor, disamping melaksanakan tugas-tugas kuliah di kampus, mahasiswa bimbingan dan konseling juga dituntut untuk dapat (1) memahami secara mendalam konseli yang dilayani, (2) menguasai landasan dan kerangka teoretik bimbingan dan konseling, (3) dapat menyelenggarakan pelayanan bimbingan dan konseling yang memandirikan, dan (4) mengembangkan pribadi dan profesionalitas konselor secara berkelanjutan (ABKIN: 2009). Banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa bimbingan dan konseling ini berdampak kepada seringnya mereka menunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

Perilaku prokastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa selain berdampak tidak terselesainya tugas yang harus dikerjakan juga dapat menimbulkan peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa, prestasi belajar dan tingkat kesehatan menjadi rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokastinasi akademik berdampak kepada performa akademik yang buruk (Balkis & Deru, 2009; Beck Koons & Milgrim, 2000), rendahnya motivasi dalam mengerjakan tugas (Balkis: 2011), waktu terbuang dengan sia-sia sehingga tugas menjadi terbengkalai (Atiningsih: 2008).

Salah satu teknik yang dapat membantu mengurangi perilaku prokastinasi akademik mahasiswa adalah konseling realita yang dikembangkan oleh William Glasser. Konseling realita merupakan suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, dan berfungsi untuk membantu klien dalam menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasarnya tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Glasser memandang manusia mampu memiliki potensi dan dorongan untuk belajar serta mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Seligman, 2006). Konseling realita menekankan pada kekuatan-kekuatan, potensi-potensi, keberhasilan-keberhasilan dan kualitas-kualitas yang positif dari konseli.

Konseling realita diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat perilaku prokastinasi akademik mahasiswa karena pendekatan ini menekankan kesadaran atas tingkahlaku sekarang. Dalam konseling realitas, konseli harus mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menjauhkan diri dari perilaku yang tidak sehat, yaitu perilaku yang cenderung mengabaikan prinsip 3 R, yaitu *Right*, *Responsibility*, dan *Reality* (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Seligman, 2006).

Banyak penelitian telah membuktikan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan harga diri (Warsito & Sulistyowati : 2013), meningkatkan motivasi belajar (Hanif : 2013), mengurangi perilaku mencontek (Dewi ; 2010), mengatasi konflik persahabatan (Vonny; 2011) dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian tersebut, konseling realita dapat menjadi salah satu solusi alternatif bagi konselor terutama di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa menurunkan perilaku prokastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan mengukur (1) Apakah konseling realita efektif menurunkan perilaku prokastinasi akademik secara kelompok dan, (2) Apakah konseling realita efektif menurunkan perilaku prokastinasi akademik secara individu.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Single Subject Research* (SSR). Rancangan ini dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian yang dilakukan merupakan rancangan-rancangan individual. Lundervold, Duane & Belwood, Marilyn (2011) juga menyatakan bahwa rancangan *Single Subject* merupakan rancangan penelitian yang tepat untuk dunia konseling. Desain penelitian yang digunakan adalah A-B-A (*Baseline* (A1)-*Intervensi* (B)-*Baseline* (A2)). Subyek penelitian mahasiswa sebanyak 3 orang yang mengalami gejala prokastinasi akademik tinggi yang penentuannya berdasarkan pengukuran selama masa *baseline*. Instrument yang digunakan yaitu: instrument pengumpulan data berupa lembar observasi dan refleksi diri. Analisis data penelitian ini dengan menggunakan analisa data visual.

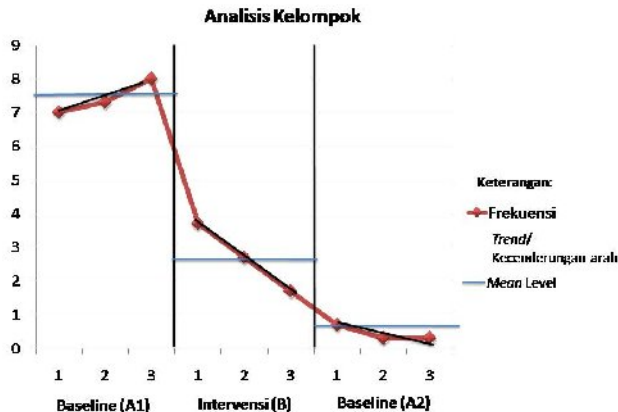
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran selama fase *Baseline* (A1)-*Intervensi* (B)-*Baseline* (A2) sebagai berikut:

No	Konseli	Baseline (A1)			Intervensi (B1)			Baseline (A2)		
		Sesi			Sesi			Sesi		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Klien 1	8	7	9	5	3	2	0	0	0
2	Klien 2	7	9	9	3	2	2	1	1	1

3	Klien 3	6	6	6	3	3	1	1	0	0
Mean		7	7.3	8	3.7	2.67	1.7	0.7	0.3	0.3

Dari tabel diatas tampak frekuensi prokastinasi akademik mahasiswa secara kelompok sebagaimana digambarkan pada fase *baseline* (A1) cenderung stabil tinggi (rerata 7). Oleh karena itu peneliti mengambil keputusan untuk langsung memberikan intervensi konseling realita setelah dilakukan pengamatan 3 kali. Secara lebih jelas akan diuraikan melalui gambar grafik berikut ini:



Gambar perkembangan tingkat Prokastinasi Akademik Mahasiswa secara kelompok selama dan setelah mendapatkan intervensi konseling realita

Berdasarkan gambar grafik diatas menunjukkan panjang kondisi selama fase baseline (A1) adalah 3, dan fase intervensi adalah 3 demikian juga pada fase baseline (A2) juga terjadi sebanyak 3 kali. Estimasi kecenderungan arah menunjukkan pada fase baseline (A1) arah trend naik yaitu dari nilai median 7 naik hingga 8 dan pada fase intervensi (B) menurun dengan nilai median 3.7 turun hingga 1.7 begitu juga pada fase baseline (A2) trend menunjukkan menurun dari angka median pada 0.7 turun hingga 0.3. Tingkat prokastinasi akademik pada akhir *baseline* adalah 8 kemudian menjadi 3.7 pada awal intervensi dan berangsur-angsur menurun hingga berada pada angka 0.3 pada tahap Baseline kedua (A2). Hal ini menunjukkan bahwa semakin intervensi diberikan semakin menurunkan tingkah laku target. Karena itu pemberian perlakuan dapat dikatakan efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan gambar grafik diatas juga menunjukkan level perubahan yang terjadi setelah memperoleh intervensi. Bila dihitung pada kondisi *baseline* (A1) di sesi terakhir pengukuran (8) dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B) yaitu (3.7) kemudian diperoleh hasil selisih antara data poin terakhir *baseline* dengan data awal perlakuan adalah 4.3. Hal ini bermakna bahwa perubahan menurunnya *target behavior* menunjukkan makna yang membaik (+) atau perlakuan efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis grafis secara kelompok dapat disimpulkan bahwa konseling realita efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling.

Selanjutnya, hasil analisis grafis tingkat prokastinasi akademik mahasiswa secara individu juga menunjukkan hasil yang signifikan. Estimasi kecenderungan arah trend pada klien 1 dan klien 3 menurun hingga pada angka 0 pada tahap baseline (A2), subyek 2 arah trend menurun hingga pada angka 1 pada tahap baseline (A2). Hal ini menunjukkan bahwa konseling realita efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa secara individu. Level perubahan yang terjadi setelah memperoleh intervensi juga menunjukkan makna yang membaik (+) atau perlakuan efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa secara individu.

Prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (1984) merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Beberapa perilaku prokastinasi akademik yang sering dilakukan oleh mahasiswa yaitu tugas membuat laporan/*paper*, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas membaca pustaka/literature, tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan membaca pengumuman), tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dosen untuk konsultasi) dan tugas akademik secara umum.

Dalam membantu mahasiswa yang memiliki prokastinasi akademik tinggi, bimbingan dan konseling memiliki banyak pendekatan – pendekatan konseling yang dapat digunakan sebagai intervensi, salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa yang memiliki prokastinasi akademik tinggi adalah pendekatan Konseling Realita, Glesser (dalam Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Selignman, 2006) mengemukakan bahwa konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Dalam konseling realita dijelaskan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan karena individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya salah satunya dalam hal ini adalah perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas (prokastinasi akademik).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa konseling realita efektif menurunkan tingkat perilaku prokastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling. Mengapa konseling realita efektif menurunkan tingkat perilaku prokastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling?

Pertama, Konsep utama dari konseling realita menurut Glesser bahwa manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses (*succses identity*) (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Selignman, 2006). Untuk itu dia harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. Tanggung jawab mahasiswa untuk dapat menyelesaikan semua tugasnya tepat pada waktunya memiliki peran yang sangat penting bagi keefektifan konseling realita.

Kedua, salah satu tujuan dari konseling realita ini adalah membantu mahasiswa dalam mengembangkan kekuatan - kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalah yang dihadapi terkait perilaku prokastinasi akademik, dan mahasiswa telah mampu menilai tingkah lakunya secara bertanggung jawab sehingga dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang lebih efektif dari sebelumnya.

Ketiga, konseling realita berfokus pada saat sekarang bukan kepada masa lampau, karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat di rubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Selignman, 2006).

Keempat, Konseling realitas berfokus pada perilaku tidak pada perasaan dan sikap. Hal ini menurut Glasser karena perilaku dapat dirubah dan dapat mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan dan sikap (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Selignman, 2006). Konselor dapat meminta klien “melakukan sesuatu menjadi lebih baik” dan “bukan meminta klien merasa yang lebih baik”. Melakukan yang lebih pada akhirnya akan dapat merasakan yang lebih baik. Antara perasaan (*feeling*) dengan perilaku pada dasarnya memiliki hubungan.

Kelima, Perencanaan saja tidak akan mampu mengubah keadaan perilaku yang tidak bertanggung jawab, klien harus memiliki komitmen atau keterikatan untuk melaksanakan rencana itu (Capuzzy, 2007; Corey, 2009; Selignman, 2006). Komitmen ditujukan kepada kesediaan klien sekaligus secara riil melaksanakan apa yang direncanakan. Konselor terus meyakinkan klien bahwa kepuasan atau kebahagiaannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencana – rencananya.

PENUTUP

Atas dasar hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan: (1) konseling realita efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik mahasiswa secara kelompok, dan (2) konseling realita efektif menurunkan tingkat prokastinasi akademik secara individu.

Saran penelitian adalah: (1) konseling realita dapat diterapkan oleh konselor untuk membantu klien menurunkan tingkat perilaku prokastinasi akademik, (2) kemampuan konselor untuk terlibat dengan konseli merupakan ketrampilan esensial dalam konseling realita, oleh karena itu konselor dituntut untuk terampil menjalin hubungan dengan klien. (3) untuk peneliti selanjutnya, agar menggunakan metode penelitian yang mampu menguji prokastinasi akademik mahasiswa lebih mendalam seperti skala dan inventori prokastinasi akademik dan juga diharapkan mampu meneliti hal-hal yang lebih luas lagi terkait dengan prokastinasi akademik mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

ABKIN. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta : Depdiknas.

Atiningsih, W. (2008). Hubungan antara kesabaran dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teacher, and its relationship with demographic and individual prevalence. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 18-32.
- Balkis, M. (2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Education Research*, 45, 1-16.
- Beck, B.L, Koons, S,R & Milgrim, D.L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effect of academic procrastination, self consciousness, self esteem and self handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 3-13.
- Capuzzi,D. & Gross,D.R.(2007). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention*. Upper Saddle River, New Jersey: Perason Prentice-Hall.
- Corey,Gerald.(2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont,CA:Brooks/Cole
- Fibrianti, I.D. (2009). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Skripsi. Tidak diterbitkan
- Hanif, Ahmad. (2013). penerapan konseling realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jounal Bimbingan dan Konseling*.(3)1-3
- Lundervold, Duane & Belwood, Marilyn. 2011. The Best Kept Secret in Counseling: Single-Case ($N= 1$) Experimental Designs. *Journal of Counseling & Development*, 78, 92–102.
- Seligman,L. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merril Prentice Hall.
- Sunanto, Juang & Takeuchi, Koji. (2005). Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal. Jepang: University of Tsukuba.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. Steel, P., & König, C.J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
- Steel, P., & König, C.J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
- Warsito & Sulistyowati. (2013). Penerapan konseling relaita untuk meningkatkan harga diri siswa. *Jounal Bimbingan dan Konseling*.(3)7-8